

Heldagskursus

– Bliv mere bæredygtig i måden du arbejder på

Et praksisnært kursus i selvledelse og personlig bæredygtighed, der giver mærkbar effekt på både trivsel og performance.

Giver du altid lige det ekstra?

Siger du ja, selv når du burde sige nej?

Tager du ofte ansvar for mere, end du egentlig har ressourcer til?

Så er dette kursus for dig.

For høj arbejdsmoral og engagement er i sig selv ikke problemet – problemet opstår, når du giver mere, end du har at give af.

På denne dag får du:

- Konkrete værktøjer til at arbejde mere bæredygtigt.
- Indsigt i dine personlige mønstre og hvordan de dræner dig.
- Strategier til at skabe pauser og lade op i en travl hverdag.
- Viden om hvordan dine tanker og mindset påvirker din energi.
- En plan for hvordan du får de nye vaner integreret i hverdagen.

Det handler ikke nødvendigvis om at gøre mindre, men om at gøre det rigtige, på en måde der er langtidsholdbar for dig og din arbejdsplads.

Udbyttet af dette kursus er en værktøjskasse, der hjælper dig med at kunne skabe større selvledelse, blive mere bæredygtig i måden du går på arbejde på, så du kan få mere balance og overskud i dit arbejdsliv.

Målgruppe:

Kvinder, der ønsker større overskud, balance og mental robusthed i arbejdslivet.

Udbytte for kursisten:

- Styrke personligt lederskab og mental robusthed.
- Evnen til at præstere uden at presse sig selv over grænsen.
- Større overskud – både professionelt og privat.
- Konkrete værktøjer til at tage ansvar for egen trivsel

Afholdelse

30.09.2025

Fra kl. 10-16

Lokation

Aarhus

Michael Drewsen Vej 13,
8270 Højbjerg

Pris

Normalpris:

4.500 kr. inkl. moms

Inkluderet

Undervisningsmateriale

Mødeforplejning

Fri parkering

Kursuscertifikat

Kontakt

Maja Allen

info@majaallen.dk

Tlf. 50 69 45 40

CVR: 32505872

Udbytte for virksomheden:

- Øget trivsel og bæredygtighed for medarbejderen.
- Bedre selvledelse og ansvarstagen.
- Øget fokus, energi og performance.
- Mindre risiko for stress og udbrændthed.

Program:

Tidspunkt	Emne
10.00 – 10.15	Velkomst og introduktion
10.15-11.20	Hvorfor utilstrækkelighed og knokleri hænger sammen. <i>Undervisning, egen refleksion og plenumopsamling.</i>
11.20-11.35	Pause
11.35-12.50	Lær din "speeder" og "bremse" at kende <i>Undervisning, egen refleksion og plenumopsamling.</i>
12.50-13.30	Frokostpause
13.30-14.45	Pauser & mindset – hvorfor det gør en forskel. <i>Undervisning, egen refleksion og plenumopsamling.</i>
14.45-15.00	Pause
15.00-15.45	Kalenderøvelse og praktisk implementering <i>Undervisning, egen planlægning og plenumopsamling</i>
15.45-16.00	Spørgsmål og opsamling

Kurset er en investering i medarbejderudvikling, der styrker både trivsel og bundlinje. Kontakt os gerne for dialog om udbytte og muligheder.

Med venlig hilsen,

Maja Allen, kursusunderviser

Specialist indenfor trivsel, fastholdelse og performance

For mere info: <https://www.majaallen.dk/virksomheder/>